

185 citations et pensées positives

Michaël Bégin

Biographie de l'auteur

Michaël Bégin est un auteur multidisciplinaire engagé, dont le travail explore les grandes questions sociales, médicales, éthiques et environnementales de notre époque. Écrivain autodidacte et infatigable, il consacre sa vie à penser, écrire et agir pour un monde plus lucide, plus juste et plus humain.

Dans un monde saturé de bruit, de polarisation et de simplification, il choisit résolument de défendre la complexité, sans céder à l'hermétisme.

Pour lui, l'écriture est un acte de résistance, un moyen de transmission, un geste de réparation. Chaque mot qu'il pose cherche à éclairer sans asséner, à comprendre sans juger, à relier plutôt qu'à diviser.

Tous ses ouvrages sont accessibles gratuitement ici :

archive.org/details/@micha_b_gin/uploads

<https://www.unesante.com>

Réalisations de l'auteur

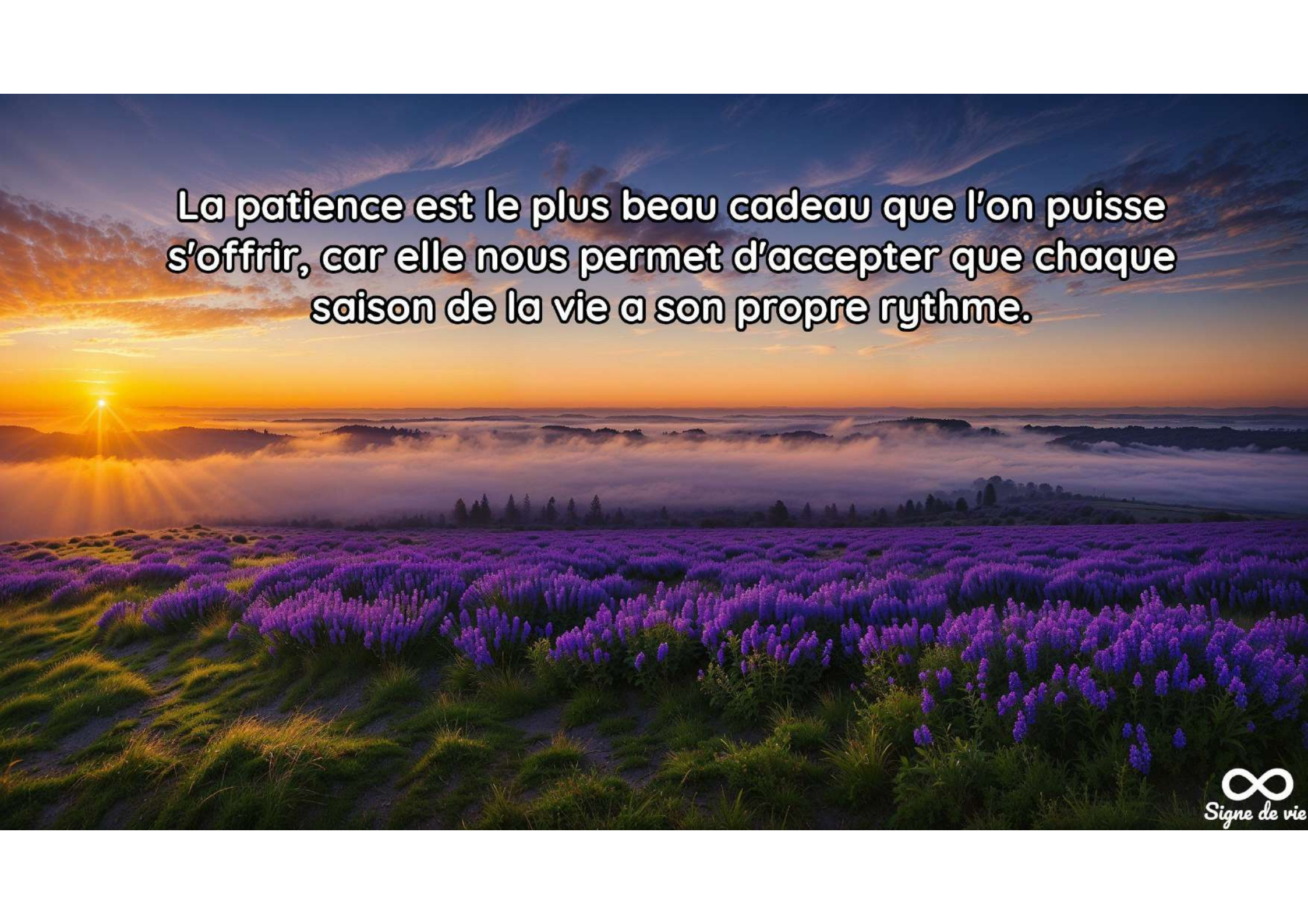
1. La bible médicale
2. La défaite électorale
3. La dépendance à la pornographie
4. L'aide médicale à mourir – Tirer la plug!
5. Le combat contre le cancer
6. Le pouvoir des plantes
7. Les bouleversements du climat et de la nature
8. Les classes des médicaments
9. Les dérèglements irréversibles du climat et de la nature
10. Les fausses croyances
11. Les infections
12. Les infections sexuellement transmissibles
13. Les maladies auto-inflammatoires
14. Les maladies cutanées
15. Les maladies des mains
16. Les maladies du pied
17. Les maladies du système immunitaire
18. Les maladies endocriniennes rares
19. Les maladies et troubles gastro-intestinaux
20. Les maladies infantiles
21. Les maladies liées au vieillissement
22. Les maladies métaboliques
23. Les maladies musculo-squelettiques et rhumatologiques
24. Les maladies neurodégénératives
25. Les maladies ORL et des yeux
26. Les maladies pulmonaires
27. Les maladies rares
28. Les maladies rénales et urinaires
29. Les troubles cardiaques
30. Les troubles de la nutrition
31. Les troubles digestifs fonctionnels
32. Les troubles du système reproducteur
33. Les troubles hormonaux
34. Les troubles mentaux
35. Les troubles neurologiques
36. Manger peu, souvent et de qualité
37. Pathologies de la coagulation et des thromboses
38. Urgences médicales et premiers soins
39. Vie artificielle
40. Vivre avec une maladie invisible
41. La bible médicale 2025



**Le changement est une opportunité de croissance :
Chaque nouvelle situation permet d'apprendre, de
s'adapter et de se dépasser.**



**Aimez-vous tel que vous êtes,
car vous êtes une œuvre d'art en
constante évolution.**



**La patience est le plus beau cadeau que l'on puisse
s'offrir, car elle nous permet d'accepter que chaque
saison de la vie a son propre rythme.**

La paix intérieure est un havre de tranquillité que l'on porte en soi, où le silence de l'esprit devient une force douce et inébranlable face aux tempêtes du monde.





**Mieux vaut vivre une vie
bâtie sur la satisfaction que
celle bâtie sur le désir.**



**La blessure est l'endroit par où la
lumière entre en vous**



**Accepter qui vous êtes est le premier
pas vers la liberté et la paix intérieure.**

A dramatic beach scene at sunset or sunrise. Two large, weathered logs lie on the sand in the foreground. The sky is filled with dark, swirling clouds, with a bright orange and yellow glow from the setting or rising sun visible on the horizon. The sand is wet and reflects the light from the sky.

**Les défis d'aujourd'hui
sont les forces de demain.**

**La nuit est un doux refuge où les étoiles
illuminent nos rêves et où le calme apaise l'âme,
offrant un moment de sérénité et de renouveau.**



**Le changement est le moteur du progrès :
Sans transformation, il n'y a pas
d'amélioration, et ce qui est aujourd'hui une
nouveauauté sera demain une source de fierté.**

The background image is a wide-angle shot of a sunset or sunrise over the ocean. The sky is filled with dark, heavy clouds in shades of deep blue and purple. A thin, bright band of orange and yellow light stretches across the horizon where the sun is setting or rising. The ocean below is dark blue with small, rhythmic waves visible in the foreground.

**La beauté de la vie réside dans sa capacité à
se réinventer, à offrir des moments de joie
inattendue et à émerveiller par sa simplicité.**

**Un acte de gentillesse peut être petit, mais son écho
résonne longtemps dans le cœur de ceux qui en
bénéficient.**



Le changement ouvre des portes à de nouvelles possibilités : C'est souvent dans l'inconnu que se trouvent les plus belles découvertes et les opportunités inattendues.



Chaque petit pas en avant est une victoire vers un avenir meilleur.

A beautiful landscape photograph of a golf course at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on a calm lake. The foreground is a lush green golf course with rolling hills. Silhouettes of trees are visible in the background and in the upper corners of the frame.

**Le coucher de soleil est la preuve que chaque fin
porte en elle la promesse d'un nouveau
commencement.**



**Les pires moments de la vie
enseignent les meilleures leçons de
la vie.**



**La vie est comme un miroir,
elle te sourit si tu lui souris.**

A lighthouse with a white body and a black lantern room stands on a grassy, rocky cliff. The sun is setting in the background, creating a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on the water. The sea is calm with some rocks visible in the foreground.

Voir loin, c'est anticiper les horizons inconnus, saisir les opportunités avant qu'elles ne se manifestent et comprendre que chaque pas fait aujourd'hui façonne l'avenir.

La patience est la clé qui ouvre les portes des plus grandes réussites.





**Même dans les moments les plus
sombres, il y a toujours une lumière
prête à apparaître.**



**L'acceptation de soi permet de
découvrir votre véritable potentiel et
de rayonner authentiquement.**

Vieillir en santé est un trésor, car chaque année de plus est une occasion de savourer la vie avec sagesse et gratitude.

A scenic landscape featuring a calm lake reflecting the vibrant colors of a sunset sky. In the background, jagged mountain peaks are silhouetted against the orange and blue sky. A dense forest of evergreen trees lines the right side of the lake. The foreground is filled with large, dark rocks and patches of yellow wildflowers. The overall mood is peaceful and majestic.

**L'amour est la seule
chose qui grandit en se
partageant.**




**Le bonheur c'est le plaisir
sans remords.**

**La compréhension crée des ponts là où il y avait
des murs, rapprochant les cœurs et les esprits.**



Les petits pas d'aujourd'hui
deviennent les grandes
réussites de demain.



Le dévouement est la clé de toute réussite durable, car rien de grand ne s'accomplit sans passion et persévérance.

A scenic sunset over a body of water with islands. The sky is filled with orange and blue clouds, and the sun is low on the horizon, reflecting on the water. The text is centered in the upper half of the image.

**Chaque jour est une nouvelle
chance de semer des graines de
bonheur et de cultiver des rêves.**



Chaque jour est une nouvelle
chance de commencer, peu
importe les obstacles d'hier

**La sagesse ne vient pas avec l'âge, mais avec
la capacité à apprendre de chaque expérience,
qu'elle soit douce ou amère.**

**La générosité est un cadeau que l'on fait à
soi-même, car en donnant aux autres, on
enrichit également sa propre âme.**

A photograph of several large icebergs floating in the ocean at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon. The icebergs are white and blue, with some smaller chunks floating nearby. The water is dark and reflects the light from the sky and the icebergs.

**Chaque imperfection est une occasion
de grandir et de célébrer votre unicité.**



Celui qui est maître de lui-même est plus grand que celui qui est maître du monde.

**La force ne vient pas de ce que vous pouvez
faire, mais de surmonter ce que vous
pensiez ne pas pouvoir accomplir.**

Votre potentiel est infini, et chaque petit pas vous rapproche de vos objectifs


Signe de vie

**Le bonheur ne se trouve pas dans les choses,
mais dans les moments que l'on partage.**



Au bord de l'eau, l'esprit trouve le calme, les pensées se clarifient, et chaque vague qui s'échoue rappelle que les plus grands rêves naissent souvent dans les moments de sérénité.



**Vis comme si tu devais mourir
demain, apprends comme si tu
devais vivre toujours.**


**La force réside dans les différences,
pas dans les similitudes.**



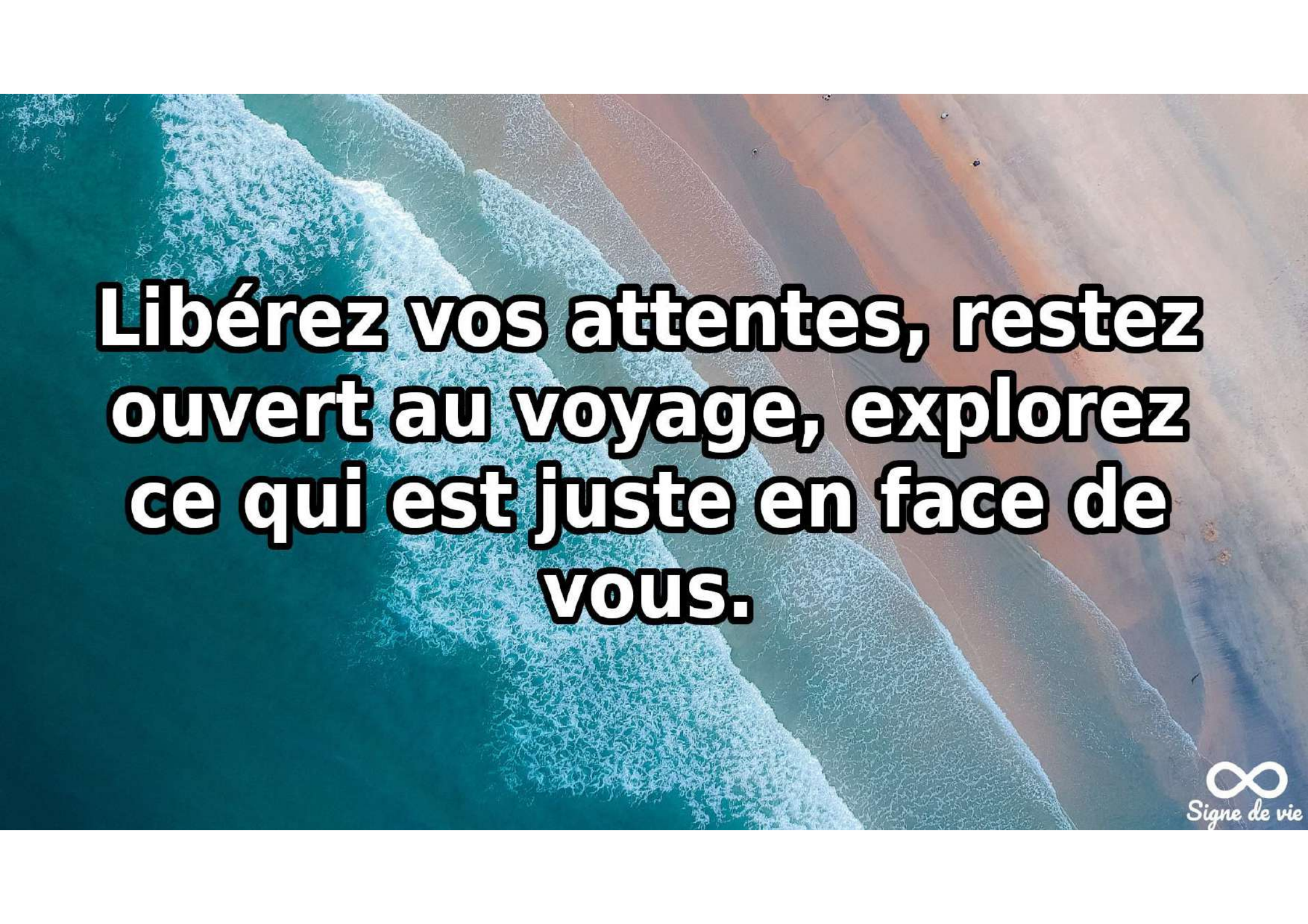
Le beau temps nous inspire et nous ressource, mais ce sont les tempêtes qui nous fortifient, nous poussant à grandir et à apprécier pleinement chaque éclaircie.

**La neige est un poème. Un poème qui tombe des nuages
en flocons blancs et légers.**



A close-up photograph of a hummingbird perched on a thin, dark branch. The bird has a long, dark beak and a vibrant, iridescent pink throat. Its feathers are a mix of iridescent green and brown. The background is a soft, out-of-focus blue-grey. In the foreground, there are several autumn leaves in shades of orange, red, and brown, some of which are slightly out of focus.

**Le vol de l'oiseau est une
poésie que le vent écrit
dans le ciel.**



**Libérez vos attentes, restez
ouvert au voyage, explorez
ce qui est juste en face de
vous.**

**Le plaisir cultivé dans la gratitude
transforme les expériences ordinaires en
moments extraordinaires.**



**Le bonheur, c'est de continuer à désirer
ce qu'on possède.**



**La recherche de plaisir sain et équilibré est
une forme d'amour-propre qui nourrit à la
fois le corps et l'esprit.**

**La seule limite à notre
épanouissement de demain sera
nos doutes d'aujourd'hui.**

**Se permettre de profiter du moment présent
enrichit notre bien-être et nous connecte à notre
véritable essence.**



**La vie est une chance unique de
découvrir, d'apprendre et d'évoluer à
travers des expériences enrichissantes.**

**Savourer les petits plaisirs de la vie, comme
un moment de calme ou un sourire partagé,
est la clé du bonheur durable.**

La force ne vient pas de la capacité
physique, elle vient d'une volonté
indomptable.

Même dans les moments difficiles, garde
espoir : c'est dans l'obscurité que les étoiles
brillent le plus.

**Le bonheur n'est pas un chemin, c'est la façon
dont tu choisis de marcher.**



A wide-angle photograph of the Grand Canyon at sunset. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The canyon walls are illuminated with warm, golden light, highlighting the intricate geological layers and textures of the rock. The river is visible in the distance, winding through the bottom of the canyon.

**Guérir, c'est toucher avec amour ce qui a été
précédemment touché par la peur.**



Mon amour est propre,
veillez à ne pas le salir.



**Je suis reconnaissant pour ce moment présent,
où je trouve calme et clarté dans mon esprit.**

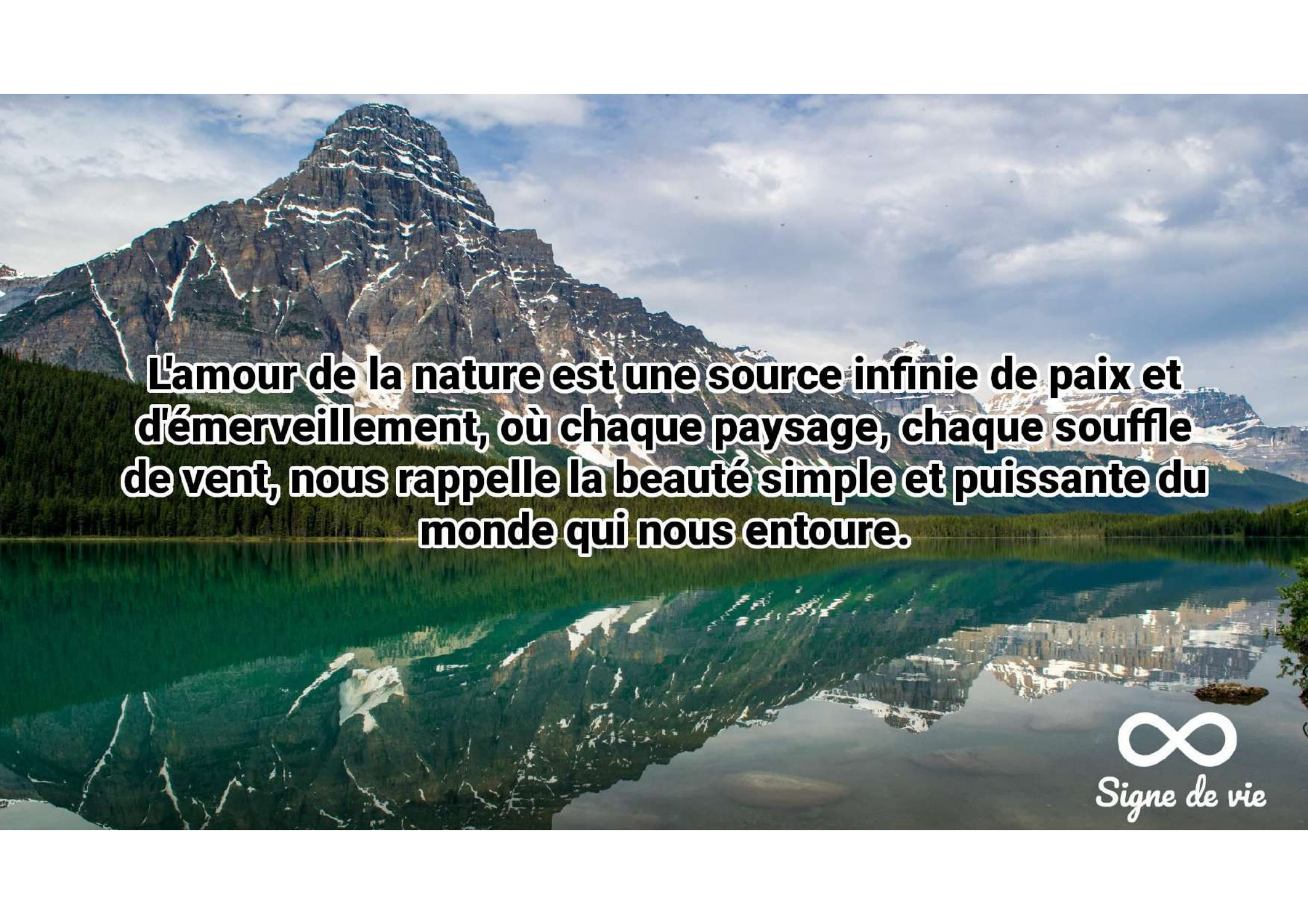

Signe de vie

La méditation nous ancre dans l'instant présent, nous permettant d'atteindre un profond état de calme et de clarté intérieure.

**Chaque jour est une nouvelle chance de briller et
de réaliser ce qui te tient à cœur**



**Chaque jour est une nouvelle opportunité de se connecter
avec ceux qu'on aime et de créer des souvenirs précieux.**



L'amour de la nature est une source infinie de paix et d'émerveillement, où chaque paysage, chaque souffle de vent, nous rappelle la beauté simple et puissante du monde qui nous entoure.

∞
Signe de vie

**Je choisis de libérer toutes les pensées négatives et
de nourrir mon esprit avec des énergies positives et
bienveillantes.**

A breathtaking landscape photograph of a mountain range. The mountains are rugged, with dark rock faces and patches of snow. The sky is a clear, deep blue. In the foreground, a calm lake reflects the mountains and sky, creating a mirror-like effect. The overall mood is serene and majestic.

La première loi du bonheur est le respect des autres.

Lorsque la paix règne, les différences deviennent une richesse, et l'humanité avance ensemble vers un avenir meilleur.



Le bonheur n'est pas une destination, c'est un voyage.

Cultiver le calme au quotidien ouvre la porte à un bonheur durable, nous aidant à mieux gérer les défis et à accueillir la vie avec sérénité.



L'éducation est une lumière qui éclaire le chemin de la connaissance et ouvre des portes à des possibilités infinies.



Ce que nous cultivons dans notre esprit et notre cœur, c'est ce qui s'exprime sous forme d'énergie dans le monde



A serene sunset scene with a body of water in the foreground reflecting the vibrant orange and red hues of the sky. A dark silhouette of a forest line is visible on the horizon. The text is centered in the upper half of the image.

**Les braises d'un amour se
consument sereinement dans un
partage sans faille.**



**La haine et l'amour sont deux
clés du coeur. La haine ferme,
l'amour ouvre.**



**Le plus grand secret pour le bonheur,
c'est d'être bien avec soi.**

La paix commence par un sourire.





Le bonheur se construit dans un cœur satisfait.

Parfois, il faut savoir attendre avec confiance, car les meilleures choses prennent souvent du temps à se manifester.





**Le seul véritable échec est d'abandonner
sans avoir essayé.**

A long-exposure photograph of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow that reflects on the water and sand. The sky is filled with dark, dramatic clouds, some of which are illuminated from below by the setting sun. In the foreground, a large, weathered piece of driftwood lies on the wet sand. To the left, a rocky cliff with some greenery is visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

L'amour apporte la vie, la joie, le
bonheur là où il réside.

La paix intérieure se reflète dans nos actions et inspire ceux qui nous entourent à faire de même.

**Le bonheur ne réside pas dans l'absence de difficultés, mais
dans notre capacité à trouver de la joie dans les petites choses,
même au milieu des tempêtes.**

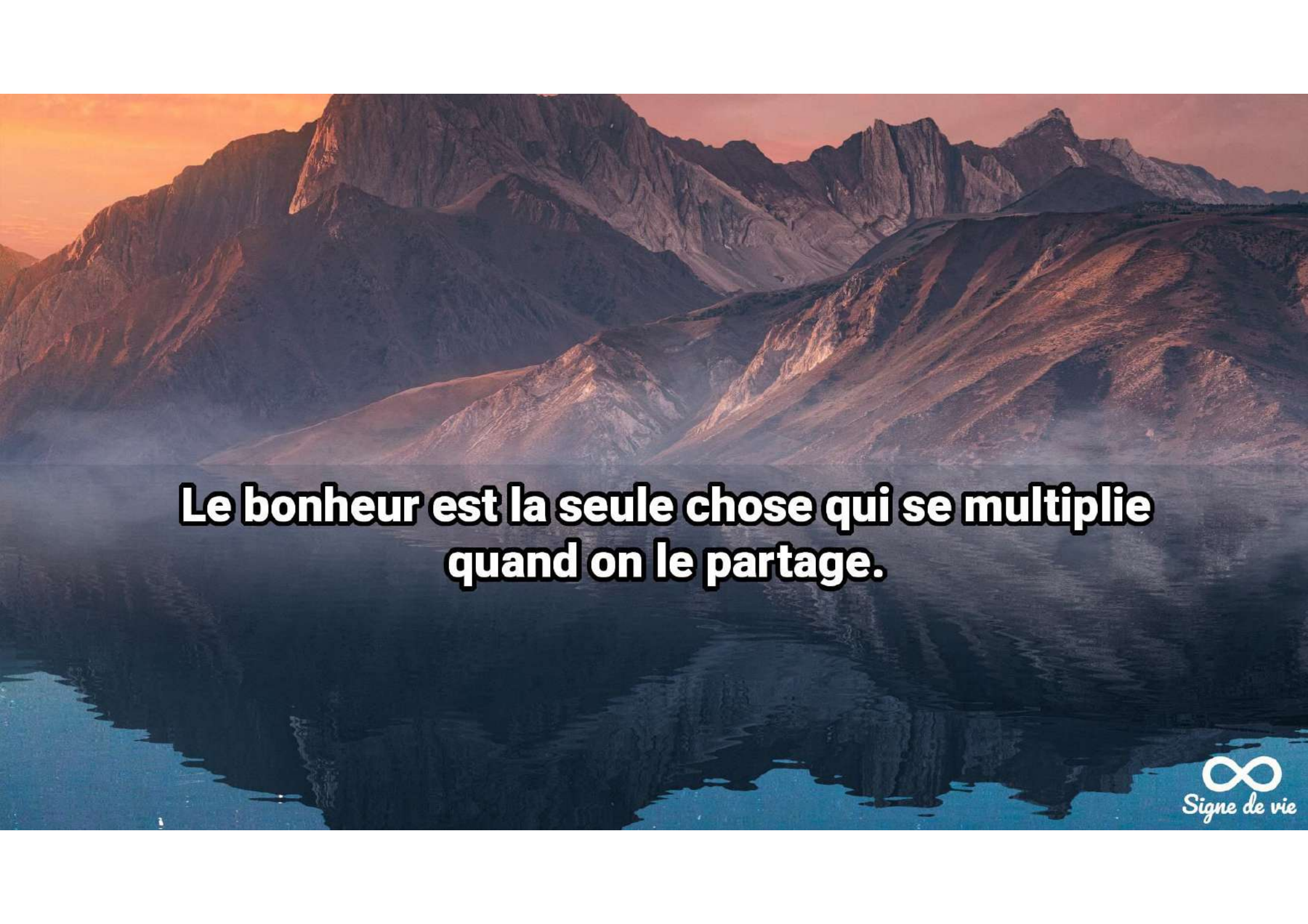


Signe de vie

**Chaque nouveau jour est une page blanche,
écris-y des histoires qui te ressemblent.**



**La diversité est la seule chose que
nous avons tous en commun.
Célébrons-la chaque jour.**



**Le bonheur est la seule chose qui se multiplie
quand on le partage.**